

5月 デイサービス 献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					赤飯 カレイの塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え 果物 味噌汁	ご飯 肉じゃが キャベツの和え物 果物 味噌汁
					エネルギー 374kcal 蛋白質 22.6g 脂質 3.3g 食塩 4g	エネルギー 423kcal 蛋白質 17.6g 脂質 5.9g 食塩 2.8g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼 高野豆腐の卵とじ 果物 味噌汁	オムライス ブロッコリーのサラダ ミルクスープ 果物	ご飯 鶏のごま酢煮 五目豆 果物 かき卵汁	ご飯 豚肉のバター醤油炒め サラダ 果物 春雨スープ	ご飯 鯖の照り焼き 白菜煮浸し 果物 味噌汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 青梗菜のピーナツ和え 果物 呉汁
	エネルギー 480kcal 蛋白質 29.4g 脂質 9g 食塩 3.3g	エネルギー 584kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.9g 食塩 2.8g	エネルギー 534kcal 蛋白質 30.1g 脂質 15.1g 食塩 3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.3g 食塩 1.3g	エネルギー 467kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11g 食塩 3.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.5g 食塩 2.7g
	11	12	13	14	15	16
昼食	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 サバのマヨネーズ焼き 大根サラダ 果物 吸物	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	散らし寿司 白菜のかつお和え 赤だし 果物	ご飯 チキン南蛮 いんげんの和え物 果物 野菜スープ	赤飯 鮭の塩焼き 切干大根 果物 味噌汁
	エネルギー 598kcal 蛋白質 16g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 365kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4g 食塩 3.9g	エネルギー 718kcal 蛋白質 25.8g 脂質 33g 食塩 2.8g	エネルギー 469kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.8g 食塩 3.2g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 さけのオープン焼き いんげんとツナのサラダ 果物 グリーンピースのスープ	ご飯 麻婆豆腐 チキンサラダ 果物 たまごスープ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 豚の生姜焼き ひじき豆 果物 沢煮椀	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え 果物 かき卵汁	ご飯 カレイの二色天ぷら 小松菜わさび和え 果物 味噌汁
	エネルギー 724kcal 蛋白質 27g 脂質 36.1g 食塩 2.6g	エネルギー 492kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 食塩 1.9g	エネルギー 475kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14g 食塩 2.6g	エネルギー 476kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 27.3g 脂質 14.4g 食塩 3.6g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18g 食塩 2.4g
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 中華風コーンスープ	炊き込みご飯 あじの塩焼き 胡瓜とちくわのゴマ酢みそ和 果物 のっぺい汁		ご飯 白身魚の野菜のせ じゃがいものスープ煮 果物 人参スープ	ハヤシライス スパゲティサラダ 杏仁豆腐	ご飯 サーモンムニエル 海老とブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー 465kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8g 食塩 2.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13g 食塩 3.6g		エネルギー 497kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.2g 食塩 2.1g	エネルギー 574kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.4g 食塩 2.4g	エネルギー 663kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30g 食塩 2.2g

☆都合により変更することがございますが、ご了承ください。